

Qi Gong, des 5 animaux et méditation



Trésor de la culture chinoise, le Qi Gong est un des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise. Vieille de 5000 ans, cette approche de santé se base sur les principes de la circulation d'énergie induite par des mouvements lents, des postures d'enracinement ainsi que par l'intention.

La rencontre avec le dauphin est au delà des mots puisqu'elle se situe au niveau de l'expérience de l'instant. Pratique et travail d'intériorité le Qi Gong nous ramène à l'exercice fondamental du présent et de l'éveil de la conscience. La fluidité et liberté chez les dauphins nous invitent à nous rappeler notre propre capacité à demeurer libres et vivants, à faire circuler cette énergie universelle qui est appelée Qi.

Nager avec les dauphins c'est se laisser toucher par le silence et la paix qui se dégagent de leur proximité. Eveiller notre corps, notre coeur et notre conscience à recontacter cette paix immuable est l'art ultime de la pratique du Qi Gong.

Pendant cette semaine paradisiaque, nous pratiquerons le 'jeu des 5 animaux', une forme de Qi Gong qui s'appuie sur l'imitation imaginaire de quelques animaux emblématiques comme le tigre, l'ours, le singe, le cerf et la grue. Nous partirons aussi dans l'apprentissage de l'enracinement (en pleine mer !), avec des temps de pratiques statiques et de silence. L'expérience de moments de méditation et d'intériorité seront au menu de ce travail de présence à soi et à l'univers.

Vincent Blondiau a pratiqué le Tai chi pendant des années à l'ITCCA. Son intérêt pour le développement personnel et la pratique du Qi Gong l'a conduit à étudier et développer sa pratique au centre Yuan Meng (Renaix - Guy Leta). Il est également certifié par The Chanquanshu School of Daoist Arts (Royaume-Uni - Gordon Faulkner).

Il est en outre diplômé en Daoyin Yangshen Gong par l'école belge et internationale de Daoyin (Life care center) et l'institut de Daoyin Yangshen Gong de l'université de Pékin (Prof Zhang Guan De - Prof Yang Yu Bing - Maître Zhang Jian) en Daoyin Yangshen Gong et en Yang Shen Tai-chi.



PORTE DE LA VIE

INFORMATIONS

VINCENT BLONDIAU

+32(0)498 12 75 77

info@mingmen.be

www.mingmen.be

Turquoise
&
Améthyste